

スチームモード

ホットエアモード

コンビモード

大根とひじきのナムル (病院食:副菜)

合計加熱調理時間 約 10 分

[1人分: 44kcal / 食塩相当量: 0.6 g]

栄養満点のひじきと食物繊維豊富な大根を、サッパリとしたナムルに仕上げました。箸休めにどうぞ。

栄養素 (1人分)

●たんぱく質: 0.7g ●脂質: 2.8g ●炭水化物: 4.7g ●注目したい栄養素: カルシウム、食物繊維



材料 (90人分)

[]は1人分相当量です

| | | |
|----------------|---------|----------|
| 大根 (5mm角の短冊切り) | 5850g | [65g] |
| ヒジキ: 乾 (水で戻す) | 207g | [2.3g] |
| <材料a> | | |
| ごま油 | 202.5cc | [2.25cc] |
| 酢 | 225cc | [2.5cc] |
| 塩 | 45g | [0.5g] |
| 砂糖 | 45g | [0.5g] |
| すりごま | 90g | [1g] |
| 粉末だし: 和風 | 13.5g | [0.15g] |
| ラー油 | 22.5cc | [0.25cc] |

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

90人分

設定

| 設定 | モード | 水蒸気量 | 時間 | 温度 | 風量 |
|----|------|------|----|-------|----|
| 1 | スチーム | - | 7分 | 100°C | - |
| 2 | スチーム | - | 3分 | 100°C | - |

下ごしらえ

- ・ヒジキは水気を切る。
- ・<材料a>は混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン3枚に大根を並べ【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出す。
3. 20mmのホテルパン3枚にヒジキを並べ【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出す。
5. ボールに2、4、<材料a>を入れて和える。



調理ポイント

◆大根、ヒジキを柔らかくし過ぎると美味しさが半減するため、加熱時間を調節すること。